

SG-Post-Süd Abteilung Fitness

Programm für Winter und Frühjahr 2010

➤ **Sonntag, 17. Januar 2010**

Aufwärmtour: Start ins neue Jahr mit Überraschungen
Treffpunkt beim Parkplatz am Kaulbachweg: 17:00 Uhr

➤ **März 2010**

Frühlingserwachen

Sportliche Walkingrunde in Bad Abbach mit Ausklang in der Kaisertherme
(Näheres in den Sportstunden)

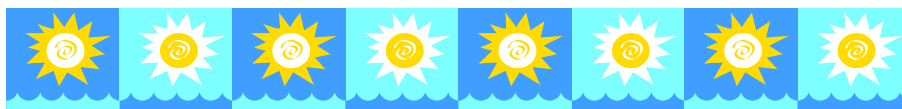
➤ **April 2010**

Nordic-Walking-Tour (längere sportliche Tour)
(Näheres in den Sportstunden)

Sportart	Tag	Zeit	Ort
Walking und Nordic-Walking	Montag	10:00	Sportpark am Kaulbachweg
Fitness-Aerobic mit Kickboxen	Montag	18:00 - 19:00	VMG*
Walking und Nordic-Walking	Dienstag	18:00	Sportpark am Kaulbachweg
Body and Mind	Dienstag	18:00 - 19:00	VMG
Qi Gong	Dienstag	19:00 - 20:00	Vereinshalle
Skigymnastik	Mittwoch	18:00 - 19:00	Wolfgangsschule
Skigymnastik	Mittwoch	18:00 - 19:00	Wolfgangsschule
Fit und flott (12 - 15 Jahre)	Mittwoch	18:00 - 19:00	Wolfgangsschule
Walking und Nordic-Walking	Donnerstag	10:00 und 18:00	Sportpark am Kaulbachweg
Step-Aerobic	Donnerstag	19:30 - 21:00	Vereinshalle
Familien-schwimmen	Freitag	19:30 - 21:00	Städtisches Hallenbad

* Sporthalle des von - Müller - Gymnasiums

Anfragen bei Maria Ludwig Tel: 99 96 66
oder Karin und Peter Gritsch, Tel: 99 667



Sportangebote der Abteilung Fitness

Viele, sehr unterschiedliche Sportstunden sind in unserem Verein angeboten, die das allgemeine Wohlbefinden des menschlichen Körpers fördern, die Gesundheit erhalten, die Fitness steigern und darüber hinaus die Freude an der Bewegung in den Vordergrund stellen. Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag bieten wir ein ausgewogenes Programm an. Hier präsentieren wir Ihnen die Sportstunden, die sowohl für Frauen wie Männer, für Jugendliche und Junggebliebene gedacht sind.

Aerobic mit Kickboxen (Montag 18.00 – 19.00 Uhr VMG)

Ein Ganzkörpertraining mit Elementen aus dem Tai Bo. Nach intensivem Warm up werden zu rhythmischer Musik Schlag- und Bein-Techniken aus dem Boxen, Kickboxen und Taekwon - Do trainiert. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und die Muskeln in Schwung gebracht. Den Abschluss bildet ein ausgiebiges Stretching.

Fitnessstraining mit Musik (Dienstag 18.45 – 19.45 Uhr VMG)

Das ist ein Mix aus Konditions-, Koordinations-, sowie Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch und viel Bewegung. Der Puls wird auf ideale Höhe gebracht und mit gezielten Muskelaufbauübungen und guter Musik kommt man schnell ins Schwitzen. Auch die Körpermitte (Rücken, Bauch, Beine) werden nicht vernachlässigt. Den Abschluss jeder Stunde bildet eine Dehnphase und ein Entspannungsteil.

Ski- und Fitnessstraining (Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr Wolfgangsschule)

Wie der Name schon sagt, zielt diese Gymnastik auf die Vorbereitung zum Skifahren ab. Im Grunde genommen ist es ein intensives Fitnessstraining, das sämtliche Muskelgruppen des Körpers trainiert und zusätzlich die koordinativen Fähigkeiten schult sowie Kraft und Beweglichkeit optimiert. Der richtige Schwung stellt sich schnell ein und wird durch fetzige Musik unterstützt.

Fit und flott (Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr Wolfgangsschule)

Jungen und Mädchen zwischen 10 und 15 trainieren in dieser Stunde ihre Ausdauer, Geschicklichkeit, Schnelligkeit und schulen die koordinativen Fähigkeiten. Nebenbei erlernen sie neue Spiele und bekannte werden vertieft.

Step - Aerobic (Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr Vereinssporthalle)

Step - Aerobic ist ein Cardio- und Koordinationstraining auf einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Diese bietet vielseitige Möglichkeiten, die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und die Koordination zu trainieren. Die verschiedenen Schrittfolgen werden gemeinsam während der Stunde erarbeitet und in vielen Varianten auf und mit dem Brett umgesetzt. Ein effizientes Rücken- und Bauch - Workout strafft zusätzlich den Körper. Abgeschlossen wird die Einheit mit einer Dehn- und Entspannungsphase.

Walking und Nordic Walking

Eine hervorragende Sportart, die die Gesundheit in hohem Maße fördert und in der freien Natur betrieben wird.

Trainingszeiten: jeden Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr

Treffpunkt:: Sportpark am Kaulbachweg - Parkplatz

In den Sommerferien jeden Dienstag im Hohengebrachinger Forst - Parkplatz

Familienschwimmen (Freitag 19.30 – 21.00 Uhr städt. Hallenbad)

Sowohl das große als auch das kleine Becken steht zum Schwimmen und für Kinder auch zum Spielen zur Verfügung. Darüber hinaus kann auch das Dampfbad genutzt werden.

Qi Gong

Angebot mit Kurskarte und für Vereinsmitglieder mit geringer Zuzahlung.

Diese Angebote gelten für alle Mitglieder im Verein. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen, zum Kennen lernen vorbei zu kommen. Sporadische Besucher können beim jeweiligen Trainer/in auch eine Kurskarte erwerben. Machen Sie doch mal einen Versuch, am Besten gleich! Die Trainer/in und der Verein würden sich freuen.

Zusätzliche Aktivitäten wie Ausflüge, Wanderungen, aktuelle Termine finden Sie im Monatsprogramm z.B. im Internet unter www.postsued-regensburg.de.

Informationen bei der Geschäftsstelle: 920520 oder bei Ludwig: 999666

Maria Ludwig